



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK BEĞENDİ

2 adet kemiksiz tavuk göğsü
1 adet soğan
3 yemek kaşığı riviera zeytinyağı
3-4 adet sivribiber
3-4 diş sarımsak
2-3 adet olgun domates
Arzuya göre yarım yemek kaşığı domates salçası
Tuz
Karabiber
Taze kekik
Beğendisi için:
4-5 adet tercihen çekirdeksiz büyük patlıcan
2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı dolusu un
1,5 - 2 bardak arası süt (kıvamına göre)
Yarım su bardağı rendelenmiş taze kaşar peyniri
Tuz

Önce patlıcanları yıkayıp közlenirken patlamamaları için birkaç yerinden bıçakla delin. Tepsie dizip ızgara ayarında yumuşayana kadar iki tarafını közleyin. Ilındıktan sonra uzun bir çizikle patlıcanı yarıp kaşık yardımıyla içlerini bir kaseye alın. Tahtada patlıcanları ince doğrayıp hazır hale getirin. Tencereye yağla unu biraz kakousu çıkana kadar kavurun. Patlıcanları ilave edip biraz daha karıştırdıktan sonra sütü karıştırarak ilave edin. Koyulaşınca gerekirse süt ilave ederek püre kıvamını ayarlayın. En son kaşar peynirini ve tuzunu ilave edip eridikten sonra altını kapatın. Tavukları iri küplere doğrayın. Soğan ve biberleri yemeklik doğrayıp yağda soteleyin. Tavukları ilave edip yüksek ateşte rengi dönene kadar karıştırmaya devam edin. Soyulup ince kıyılmış sarımsakları da biraz soteleyip soyulmuş doğranmış domatesleri ilave edin. Domatesler parlak bir renk alınca eğer domatesiniz renksiz ise domates salçası ilave edip biraz daha kavurduktan sonra yarım çay bardağı kadar kaynar suyu, tuz ve baharatlarla birlikte ilave edip kısık ateşte tavuklar yumuşayana kadar pişirin. (Daha fazla pişirirseniz tavuklarınız sertleşir. Beğendi üzerine sosuyla birlikte alıp servis yapın.